

PROGRAMMA

PRIMA GIORNATA (orario: dalle 9.00 alle 13 - dalle 14.30 alle 19)

- Accoglienza e presentazione del seminario
- I benefici del contatto fisico
- Sperimentare l'ascolto attivo
- Contatto attivo: incontrare l'altro, incontrare me
- Tecniche di massaggio lento
- Adottare strategie creative e giocose che ci fanno stare bene

SECONDA GIORNATA (orario: dalle 9.30 alle 13 - dalle 14.30 alle 19)

- Tecniche narrative per accrescere il benessere personale e l'autostima
- Tecniche di rilassamento per il superamento dello stress
- Abrace-massage
- Tecniche semplici e rapide di automassaggio
- Laboratorio di tecniche teatrali per consapevolizzare il corpo e la sua corporeità
- Tecniche di massaggio lento

I CONDUTTORI

ERIKA MAINARDI

Formatrice Tocco Armonico®, il massaggio lento- Bodyworker – Master in Medicine Complementari e Terapie Integrate – Docente c/o corsi di Laurea in Infermieristica (Università di Torino)

ENZO D'ANTONI

Ideatore del Tocco Armonico®, il massaggio lento- Bodyworker – Master in Medicine Complementari e Terapie Integrate – Docente c/o corsi di Laurea in Infermieristica (Università di Torino)

CERUTTI GABRIELLA

Counselor sistemica relazionale, professionista Consulente in sessuologia, Facilitatrice di costellazioni familiari ad approccio immaginale, Mappa dei talenti e Psicogenealogia, Trattamenti energetici

PATRIZIA BESANTIN

Mimo-danza. Esperta di comunicazione non verbale

Costi

Contributo per i due giorni 260 € Comprensivo di seminario, soggiorno e tessera associativa
Iscrizioni: per motivi organizzativi è indispensabile prenotarsi previo acconto di 100 euro.

Ospitalità al Centro di Armonia

Comprende 1 pernottamenti con colazione, più 3 pasti
Cucina casalinga naturale di orientamento vegetariana/vegana



Il Centro di Armonia è situato in un territorio ambientale e naturalistico di particolare bellezza, si vive il silenzio e la tranquillità, un piccolo paradiso sulle dolci colline del Monferrato.

Come arrivare: consultare il Sito Web www.centroarmoniavalgomo.it